

Tässä lyhyt kuvaus työpajasta:

Luova liike ja kehotietoisuus voimavarana

Tavoitteena on että osallistujat syventävät kehotietoisuuttaan ja ymmärtävät terapeuttisen liikkeen työnohjauksellisen näkökulman tunnekuormien purkamisessa ja työhyvinvoinnin tukemisessa.

Työpajassa herätellään kehotietoisuutta, herkistetään sanatonta vuorovaikutusta ja tutkitaan omaa suhdetta ryhmään improvisoidun liikkeen avulla.

Osallistujalla ei tarvitse olla aikaisempaa kokemusta tanssi- ja liiketerapeuttisesta työskentelystä.

Liikkumiseen soveltuva vaatetus.